

Otyłość niszczy zdrowie

Upośledzona odporność, ryzyko cukrzycy typu II, choroby układu krążenia, rozwój nowotworów, depresja, a w końcu przedwczesna śmierć. To zagrożenia, jakie niesie nieleczona otyłość; przewlekła choroba, która jest poważnym problemem na świecie. Jak jej zapobiegać? O tym przeczytają Państwo w materiałach NFZ, które publikujemy w ramach cotygodniowej akcji Środa z profilaktyką.

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

OTYŁOŚĆ NISZCZY ZDROWIE!

OTYŁOŚĆ to choroba przewlekła, której główną przyczyną jest SPOŻYWKOWA NIEWZROŚLIWOŚĆ (OTYŻALIZACJA).

Nowiowo udowodniono!
Otyłość łowiszczą przetrwały rian sąpłaty organizmu, który powoduje długie trzewienie tkanki mięśniowej ciała i powoli osłabia nasz organizm.

Niktą żony więcej! Ładziń od nasz organizm może spać! - MASAŻYJEMY CZĘŚNĄ TŁUSTOZCISNĄ

Nieleczona otyłość:

- upośledza odporność
- zwiększa ryzyko chorób serca
- sprzyja rozwojowi cukrzycy typu II
- wpływa na rozwój niektórych nowotworów złośliwych
- utrudnia stany i kaid
- może spowodować śmierć

NAJNOWOCZASOWA INFORMACJA! OTYŁOŚĆ JEST ISTOTNĄ PRZYCYNĄ ŚMIERCI

Najnowo udowodniono
diety.nfz.gov.pl

Czy otyłość to TWÓJ problem?



BMI = $\frac{\text{masa ciała [kg]}}{\text{wzrost}^2 [\text{m}^2]}$

Przebiegowa masa ciała
18,5- 24,9

Nadwaga
25,0- 29,9

Otyłość
≥ 30,0

DIETY.NFZ.GOV.PL TERAZ W NOWEJ JEDYNOJ STRONIE! DIETY, KULINARNE BLOKI, FILMY, ZAREJESTRUJ SIĘ I JEDZ ZDROWO, ŻYJ ZDROWO!

NFZ
diety.nfz.gov.pl 800 190 590
pacjent.gov.pl

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

odWAGI! Zaczynamy zmiany


Zasady zdrowego odżywiania:

- **Planuj i jadaj regularnie.** Ewentualne przerwy w posiłkach ograniczaj na bieżąco i kontroluj w porze między posiłkami.
- **Nie przejadaj.** Każdego posiłku dostarczanie organizmowi jest traktowane jak pozycja.
- **Zwiększ ilość warzyw i owoców.** Wprowadź je do swojego codziennego menu. Powinno być ich więcej niż w przypadku produktów Sólci warzyw i owoców powinny stanowić połowę Twoich posiłków.
- **Pij więcej wody.** Średnie napięcie to 1,5 litra wody na każde kilogramy masy ciała. Popijaj wodę małymi łykami (poziomy szklany kieliszek). Jeśli nie masz czasu na picie wody, wypij herbatę bezkafeiową lub truskawkową jako przysmak.
- **Sprezuj posiłki w mniejszych porcjach.** Dzięki studzeniu porcji jedzenia możesz zrzucić dodatkowe 200 kcal.
- **Uprawiaj aktywność fizyczną i bądź częściej na spacerach.** Cięższe porcje jedzenia przyspieszają metabolizm i pomagają w utrzymaniu prawidłowej wagi ciała. Zwiększ swoją aktywność fizyczną i bądź częściej na spacerach.

Nowiowo udowodniono!
Otyłość zwiększa ryzyko ciężkiego przebiegu COVID-19

Zalecenia zdrowego żywienia

Ważne jest również odpowiednie nawodnienie organizmu.



NFZ
diety.nfz.gov.pl 800 190 590
pacjent.gov.pl

Drukuj